

# KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

**Ricca Andalasari, Abdurahman Berbudi BL**

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Poltekkes Kemenkes Jakarta III

[ricca.md@gmail.com](mailto:ricca.md@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*Health is something that everyone needs, but with a solid activity we sometimes forget to maintain health, and more often ignore it. To maintain health we must do exercise, good exercise will increase endorphin hormone, and decrease cortisol, which affects a person's stress level, good exercise habits will decrease a person's stress level. The purpose of this study is to determine the relationship of exercise habits to stress levels of the students Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Sampling Method using purposive random sampling, and the design study used is crosssectional design. There were 100 students participated in this study. The results of this study found that exercise habits of stress levels have a high relationship, and significant influence where obtained p value <0.05. This shows that good sports habits affect the level of stress in students Poltekkes Kemenkes Jakarta III.*

**Keywords:** Sports Habits, Sex, Stress

## **ABSTRAK**

*Kesehatan merupakan sesuatu yang dibutuhkan setiap orang, namun dengan aktivitas yang padat terkadang kita lupa dalam menjaga kesehatan, dan lebih sering mengabaikannya. Untuk menjaga kesehatan kita harus berolahraga, olahraga yang baik akan meningkatkan hormone endorfin, dan menurunkan kortisol, dimana hal ini berdampak pada tingkat stress seseorang, kebiasaan olahraga yang baik akan menurunkan tingkat stress seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga terhadap tingkat stress pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Proses pengambilan sampel adalah menggunakan purposive sampling, dan desain penelitian yang digunakan adalah crosssectional. 100 orang berpartisipasi pada penelitian ini. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan olahraga terhadap tingkat stress mempunyai hubungan yang tinggi, dan pengaruh yang signifikan dimana didapatkan nilai  $p < 0.05$ . hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang baik berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III.*

**Kata Kunci :** Kebiasaan Olahraga, Jenis Kelamin, Stres

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan dambaan setiap orang yang tidak bisa diukur dengan uang, namun dengan aktivitas yang padat

terkadang kita lupa dalam menjaga kesehatan, dan lebih sering mengabaikannya. Cara menjalankan pola hidup sehat sebenarnya mudah, sederhana

dan membutuhkan waktu sebentar setiap harinya untuk dilakukan. Kita sebagai manusia hanya perlu memperhatikan hal-hal kecil setiap harinya dan jika diperlukan kita dapat merubahnya supaya lebih bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Memiliki badan sehat tidak hanya tubuh saja, tetapi jiwa. Sehat sebenarnya tidak harus selalu mengeluarkan biaya yang besar. Namun faktanya, banyak orang rela mengeluarkan biaya besar untuk menjaga penampilan dan kesehatan tubuhnya. Olahraga salah satunya untuk menjaga kesehatan (Raiola G *et al.*, 2014)

Olahraga telah lama sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat secara luas. Terbukti dengan bertumbuhnya pusat kesehatan dan olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang ingin berolahraga agar jiwa dan raganya sehat. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, tetapi telah menjadi gaya hidup. Pada umumnya masyarakat melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan fit, akan tetapi tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi pada ajang atau event keolahragaan.

Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Sedangkan submaksimal yang dimaksud yaitu tidak ada forcing kemampuan individu melebihi batas kemampuannya tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara massal (Kenari, M.A. 2014).

Berdasarkan data yang didapat dari (Risikesdas 2013) diketahui Proporsi penduduk yang melakukan aktivitas fisik “aktif” dan “kurang aktif”. Proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen dari total proporsi penduduk rata-rata di Indonesia. Dari total keseluruhan provinsi terdapat kurang lebih 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia. Lima provinsi tertinggi diantaranya provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%).

Benefit saat olahraga yang dilakukan cukup dan teratur telah sudah lama tersebar luas dan diinformasikan

diberbagai media secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal kesehatan. Diantaranya manfaat yang diperoleh meliputi, olahraga dapat mencegah terjadinya obesitas, stress, diabetes, hyperlipidemia, stroke, penyakit jantung, dan hipertensi. Bahkan dalam penelitiannya di belgia Veronique dan Robert (2005) menyimpulkan bahwa latihan atau kegiatan olahraga aerobic dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi tidak hanya untuk pencegahan.

Stres yaitu ketidakmampuan emosi seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada kemudian hari dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan rohani manusia tersebut. Stres normal merupakan reaksi alamiah pada tubuh yang berguna, karena stres akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan atau beban kehidupan. Pekerjaan dan persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern saat ini, menjadi tekanan dan beban stress (ketegangan) bagi setiap orang. Stressor yang terlampau besar hingga melampaui batas ambang daya tahan individu, dapat menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, psikis dan sulit tidur (Nguyen-Michel et al, 2006). Stres yang telah berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan adaptasi sehingga timbul

perubahan patologis pada penderita. Penderita stres pada saat ini semakin marak, diperkirakan 1,33 juta jiwa penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Gangguan stress dapat disebabkan berbagai hal, yaitu karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk dan kondisi lalu lintas yang macet kian hari kian meningkat intensitasnya di provinsi DKI Jakarta.

Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 9,5 juta jiwa. Jumlah penduduk yang stres mencapai 1,33 juta (14 persen dari 9,5 juta), sementara stres berat mencapai 95.000-285.000 orang (1-3 persen dari 9,5 juta) (PDKI 2012).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, Prevalensi gangguan mental emosional (Stress) penduduk Indonesia berdasarkan Riskesdas 2007 adalah 11,6 persen dan bervariasi di antar provinsi dan kabupaten/kota.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain crosssectional dengan menganalisis secara empiris tentang pengaruh kebiasaan olahraga terhadap tingkat stress pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta

III. Pengujian hipotesis dan analisis dilakukan pada variabel independen yaitu kebiasaan olahraga dan variabel dependen berupa tingkat stress.

Teknik sampling yang digunakan adalah Proporsional sampling dengan random sampling adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang sering digunakan dalam penelitian.

Dari hasil perhitungan maka sampel yang didapat adalah 100 subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Jakarta III di Arteri JORR Jatiwarna Bekasi pada bulan Mei-November 2017.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data statistik demografi yang dimiliki oleh Poltekkes Kemenkes Jakarta

III pada tahun 2017 diketahui jumlah populasi mahasiswa adalah kurang lebih 1000 mahasiswa, dimana sampel yang digunakan bersumber dari mahasiswa jurusan fisioterapi berjumlah 233 orang. Sampel dipilih dikarenakan jumlah populasi laki-laki lebih dominan sehingga factor kebiasaan olahraga lebih tinggi.

### 1. Deskripsi Responden

Menurut Sugiyono (2010) gambaran responden, merupakan deskripsi responden yang akan diukur nilai yang akan diteliti. Deskripsi responden dibagi berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebiasaan olahraga, tingkat stress mahasiswa pada saat menghadapi ujian, dan tidak sedang ujian.

**Tabel 1. Karakteristik Usia**

Karakteristik	Mean $\pm$ SD	Min-max
Usia (n=100)	20.48 $\pm$ 0.87	18-22

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rerata usia responden adalah 20.48 dengan nilai standart deviasi adalah 0.87 hal ini menunjukkan keragaman responden tidak

terlalu tinggi dikarenakan rentang usia mahasiswa hanya terpaut selisih 5 tahun hal ini ditunjukkan dengan nilai minimum usia 18 tahun dan maksimum 22 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin**

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	(21%)
Perempuan	79	(79%)
Total	100	(100%)

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui jumlah responden laki-laki berjumlah 21 orang (21%) dan perempuan berjumlah 79 orang (79%) dari jumlah total responden

berjumlah 100 orang, dengan demikian responden perempuan lebih mendominasi dibandingkan laki-laki.

**Tabel 3. Karakteristik Kebiasaan Olahraga Saat Ujian dan Perkuliahan**

Karakteristik Kebiasaan Olahraga					
Ujian			Perkuliahan		
Karakteristik	(%)	Mean $\pm$ SD	Karakteristik	(%)	Mean $\pm$ SD
Tidak Pernah	0	22.57	Tidak Pernah	0	2
Jarang	14	$\pm$ 2.94	Jarang	11	2.87 $\pm$
Sering	41		Sering	40	2.79
Sangat Sering	45		Sangat Sering	49	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui responden yang tidak pernah berolahraga pada saat ujian dan perkuliahan tidak ada sama sekali, kebiasaan olahraga yang jarang pada saat ujian berjumlah 14 orang, sering 41 orang, dan sangat sering 45 orang dengan rerata 22.57 dengan standart deviasi 2.94 dimana hal ini menunjukkan kebiasaan olahraga sering. Sedangkan pada saat perkuliahan kebiasaan olahraga

yang jarang pada saat ujian berjumlah 11 orang, sering 40 orang, dan sangat sering 49 orang dengan rerata 22.87 dengan standart deviasi 2.79 dimana hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah yang berolahraga, dikarenakan pada saat ini mahasiswa tidak begitu disibukkan dengan tugas dan ujian semester.

**Tabel 4. Karakteristik Tingkat Stress Saat Ujian dan Perkuliahan**

Karakteristik Tingkat Stress					
Ujian			Perkuliahan		
Karakteristik	(%)	Mean $\pm$ SD	Karakteristik	(%)	Mean $\pm$ SD
<14 tidak ada kecemasan	71	12.12 $\pm$	<14 tidak ada kecemasan	68	11.75
14 – 20 = kecemasan ringan	18	5.11	14 – 20 = kecemasan ringan	29	$\pm$
21 – 27 = kecemasan sedang	11		21 – 27 = kecemasan sedang	3	4.59
28 – 41 = kecemasan berat	0		28 – 41 = kecemasan berat	0	
42 – 56 = kecemasan berat sekali	0		42 – 56 = kecemasan berat sekali	0	

Dari hasil tabel diatas didapatkan karakteristik responden dengan tingkat stress yang mengalami kecemasan berat

sekali, dan kecemasan berat tidak ada yang mengalami pada saat ujian maupun

perkuliahan, kecemasan sedang pada saat ujian berjumlah 11 orang, ringan 18 orang, dan tidak ada kecemasan 71 orang dengan rerata 12.12 dengan standart deviasi 5.11 dimana hal ini menunjukkan tidak adanya kecemasan yang tinggi pada mahasiswa jurusan fisioterapi poltekkes Kemenkes Jakarta III saat sedang ujian semester. Sedangkan kecemasan sedang pada saat perkuliahan berjumlah 3 orang, ringan 29 orang, dan tidak ada kecemasan 68 orang dengan rerata 11.75 dengan standart deviasi 4.59 dimana hal ini menunjukkan tidak adanya kecemasan yang tinggi pada mahasiswa jurusan fisioterapi poltekkes

Kemenkes Jakarta III saat sedang perkuliahan, jika dibandingkan dengan saat ujian rerata tingkat stress meningkat, dikarenakan tekanan saat ujian dan tugas serta mahasiswa takut jika mendapat indeks prestasi yang rendah, sehingga mempengaruhi tingkat stress mahasiswa.

Setelah dilakukan *analisis* deskriptif pada masing-masing variable yang akan diteliti selanjutnya diuji terlebih dahulu normalitas dari variabel jenis Kelamin, Kebiasaan Olahraga, dan Tingkat Stress sebelum dilakukan *analisis* bivariat lebih lanjut. Hasil uji normalitas tersaji pada tabel 5.5 di bawah ini.

**Tabel 5 Uji Normalitas Variabel *Dependent* dan *Independent* dengan Metode *Shapiro-wilk***

Uji Normalitas	Shapiro-Wilk	
	Statistik	Signifikansi(p)
Jenis Kelamin	0.50	0.01*
Kebiasaan Olahraga Ujian	0.93	0.01*
Kebiasaan Olahraga Perkuliahan	0.91	0.01*
Tingkat Stress Ujian	0.90	0.01*
Tingkat Stress Perkuliahan	0.93	0.01*

\*\*  $p < 0.05$  data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk diketahui data variabel jenis kelamin, kebiasaan olahraga, dan tingkat stress, berdistribusi tidak normal sehingga perlu dilakukan uji non-parametrik variabel bersifat ordinal yaitu uji *spearmen* untuk menguji hubungan masing-masing variabel. Sedangkan untuk mengetahui

adanya hubungan perubahan kebiasaan olahraga, dan tingkat stress pada saat ujian dan perkuliahan digunakan uji non parametrik Wilcoxon.

2. Hubungan Kebiasaan Olahraga saat ujian dan perkuliahan Dengan Tingkat Stress Saat Ujian Dan Saat Perkuliahan.

Uji korelasi masing-masing variabel ditunjukkan pada tabel 5.6. Uji korelasi

dilakukan antara variabel kebiasaan olahraga terhadap variabel tingkat stress.

**Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Stress Saat Sedang Ujian**

	Kebiasaan Olahraga Saat Ujian		Kebiasaan Olahraga Saat Perkuliahan	
	r	p	r	p
Tingkat Stress Saat Ujian	0.312	0.002	0.241	0.016
Tingkat Stress Saat Perkuliahan	0.168	0.095	-0.231	0.021

\*\* p<0.05 terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan uji statistik Spearman Correlation Coefficient untuk variabel kebiasaan olahraga saat ujian dengan tingkat stress saat ujian mempunyai korelasi sebesar  $r = 0,312$ , dan terdapat hubungan yang signifikan  $p = 0,002$ , sedangkan hubungan kebiasaan olahraga saat ujian dengan tingkat stress saat perkuliahan didapati korelasi sebesar  $0.168$ , dengan  $p = 0.095$  tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sementara jika dibandingkan dengan kebiasaan olahraga saat perkuliahan dengan tingkat stress saat ujian terdapat hubungan yang signifikan  $p = 0.016$  dan terdapat korelasi positif sebesar  $r = 0.241$ , yang mana terdapat hubungan searah antara kebiasaan olahraga dan tingkat stress, sedangkan sebaliknya kebiasaan olahraga saat perkuliahan dengan saat perkuliahan terdapat yang mana terdapat hubungan yang berlawanan dikarenakan bahwa jika

terdapat nilai rerata kebiasaan olahraga meningkat hal ini akan menyebabkan tingkat stress menurun dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,23$ , hal ini menunjukkan terdapat tingkat hubungan yang sedang dan hubungan antara variabel kebiasaan olahraga dengan tingkat stress dengan  $p < 0.05$  yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan  $p = 0.02$ .

### 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan tingkat Stress

Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji statistik Mann Whitney U Test untuk variabel jenis kelamin dengan tingkat stress saat sedang ujian terdapat korelasi negatif antara jenis kelamin dan tingkat stress saat ujian maupun saat perkuliahan yang mana terdapat hubungan yang berlawanan arah, dengan nilai Z sebesar  $-0.50$  pada saat ujian dan nilai Z sebesar  $-0.49$  pada saat perkuliahan, dimana didapatkan nilai Z lebih besar dari Z tabel =  $0.291$  maka hal

ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress antara perempuan dengan laki-laki dan hubungan antara variable

jenis kelamin dengan tingkat stress dengan  $p > 0.05$  yang bermakna bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan.

**Tabel 7. Uji Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stress Saat Ujian Dan Perkuliahan**

	Jenis Kelamin	
Tingkat Stress Ujian	Z = -0.50	p= 0.61**
Tingkat Stress Perkuliahan	Z = -0.49	p = 0.62

\*\*  $p > 0.05$  tidak terdapat hubungan yang signifikan

#### 4. Pembahasan Hasil Penelitian

Stress sudah menjadi istilah dan seolah menjadi bagian hidup sehari-hari. Dikejar batas waktu menyelesaikan pekerjaan atau kegiatan rumah tangga atau tuntutan prestasi dalam olah raga atau sekolah, menyebabkan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga dapat mempengaruhi tingkat stress, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wike H, 2015), yang berjudul “Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population” menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak pada tingkat stress mahasiswa.

Pada Penelitian ini didapati jumlah responden laki-laki berjumlah 21 orang, dan jumlah perempuan berjumlah 79 orang dari total 100 responden, dengan demikian perempuan lebih banyak dibandingkan

laki-laki, hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kinner VL et al, 2014) bahwa perempuan lebih banyak mengalami stress dibandingkan laki-laki. Rerata usia responden yaitu 20,48 tahun dengan usia terendah 18 tahun dan tertinggi 22 tahun.

Rerata kebiasaan olahraga saat perkuliahan sebesar 22,87 (SD = 2.79) sedangkan rerata kebiasaan olahraga saat ujian berjumlah 22,57 (SD = 2.94) , dimana hal ini menunjukkan rerata kebiasaan olahraga saat perkuliahan lebih tinggi, dikarenakan pada saat perkuliahan mahasiswa lebih mempunyai banyak waktu dibandingkan saat ujian. Rerata tingkat stress saat perkuliahan berjumlah 11.75 (SD = 4.59) dan rerata tingkat stress saat ujian berjumlah 12.12 (SD = 5.11), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa saat mereka ujian tingkat stress meningkat, disebabkan karena tugas, waktu belajar



yang meningkat, serta kekhawatiran akan kelulusan saat ujian.

Dari hasil penelitian kebiasaan olahraga dengan tingkat stress didapat nilai kebiasaan olahraga saat ujian dengan tingkat stress saat ujian mempunyai korelasi sebesar  $r= 0,312$ , dan terdapat hubungan yang signifikan  $p<0.05$ , sedangkan hubungan kebiasaan olahraga saat ujian dengan tingkat stress saat perkuliahan didapati korelasi sebesar  $0.168$ , dengan  $p>0.05$  tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sementara jika dibandingkan dengan kebiasaan olahraga saat perkuliahan dengan tingkat stress saat ujian terdapat hubungan yang signifikan  $p<0.05$  dan terdapat korelasi positif sebesar  $r= 0.241$ , yang mana terdapat hubungan searah antara kebiasaan olahraga dan tingkat stress, sedangkan sebaliknya kebiasaan olahraga saat perkuliahan dengan saat perkuliahan terdapat yang mana terdapat hubungan yang berlawanan dikarenakan bahwa jika terdapat nilai rerata kebiasaan olahraga meningkat hal ini akan menyebabkan tingkat stress menurun dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,23$ , hal ini menunjukkan terdapat tingkat hubungan yang sedang dan hubungan antara variable kebiasaan olahraga dengan tingkat stress dengan  $p <0.05$  yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan

$p=0.02$ , dimana hal ini menunjukkan adanya perubahan bermakna, dan terdapat hubungan yang searah, hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa jurusan fisioterapi dalam hal berolahraga, diketahui bahwa mahasiswa jurusan fisioterapi, sering melakukan kegiatan olahraga seperti, futsal, basket, volley untuk laki-laki, sedangkan perempuan cenderung mengikuti olahraga seperti berenang, lari pagi pada hari libur, sehingga mempengaruhi tingkat stress mereka, pada saat sedang ujian tingkat stress meningkat dikarenakan factor eksternal dari lingkungan, seperti teman, dosen, instruktur, mahasiswa mengalami pressure stress dikarenakan mereka mendapat tugas, dan belajar pada saat siang, dan malam agar hasil dari ujian akan membuat indeks prestasi mereka baik.

Sedangkan hasil penelitian dari (Edman, J. L etal, 2014) diketahui bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stress seseorang yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan. Penelitian lain menyebutkan bahwa untuk setiap kriteria jenis kelamin dengan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan sama. Hal ini berbeda pada perempuan dimana mereka lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dimana sampel lebih dominan perempuan sebesar 79 % tetapi hal ini tidak memiliki kaitan signifikan dimana  $P > 0.05$ , sedangkan secara hubungan didapatkan nilai  $Z = -0.50$  saat ujian dan  $Z = -0.49$  saat perkuliahan, dimana hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan antara perempuan dengan laki-laki terhadap tingkat stress baik saat ujian maupun saat perkuliahan.

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 2.700 orang laki-laki dan perempuan yang belum mengalami depresi. Selama kurun waktu 2008 sampai 2011. Setelah satu tahun, ternyata para peserta ini mengalami tingkat depresi yang cukup tinggi. Sebanyak 3,6 persen peserta mengalami depresi karena pekerjaannya. Insiden peningkatan depresi akibat pekerjaan ini ternyata lebih banyak dialami perempuan sampai sekitar 4,5 persen, sedangkan laki-laki hanya 2,9 persen saja. Hal ini menunjukkan, lingkungan dan kondisi pekerjaan bisa mempengaruhi kesehatan mental seorang pekerja, baik laki-laki maupun perempuan, namun dengan cara yang berbeda.

Menurut penelitian ini, penyebab perempuan mengalami stres biasanya karena kurangnya penghargaan di tempat kerja, atau tidak dihargai atas upaya dan

kerja keras yang dilakukannya. Sedangkan pria lebih banyak merasakan stres akibat pekerjaan yang menumpuk sehingga membuat mereka tegang. (Kinner V.L et al, 2014).

Olahraga yang baik akan dapat mengurangi stress hal ini dikarenakan, olahraga dapat merangsang feel good hormone yaitu endorphen, hormone ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Endorphen yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil. Dan sebaliknya jika seseorang jarang melakukan kegiatan olahraga maka tingkat stressnya akan meningkat hal ini sejalan dengan meningkatnya hormone stress yaitu kortisol (Stevens, R.E et al, 2013).

Melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga setiap hari merupakan bagian dari hidup sehat. Berolahraga setiap hari memberikan manfaat besar bagi remaja seperti meningkatkan energi, dan mencegah datangnya penyakit kronis. Tidak hanya orang dewasa saja yang perlu membiasakan diri untuk olahraga. Anak-anak dan remaja juga perlu melakukan hal yang sama, apalagi ini akan membantu mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Olahraga juga dapat membantu mempromosikan kesehatan mental yang

baik pada anak-anak dan remaja (Gaetano R et al, 2015).

Kesehatan mental mencakup kemampuan kita untuk berpikir, merasa, bertindak, dan berinteraksi dalam cara-cara yang memungkinkan untuk mengatasi tantangan sambil menikmati hidup. Pada anak-anak dan remaja, kesehatan mental berkaitan dengan perkembangan sosial dan emosional yang sehat di mana mereka belajar untuk mengalami, mengatur, dan mengekspresikan berbagai emosi. Kesehatan mental yang positif pada anak-anak dan remaja memungkinkan mereka untuk menjadi kreatif, lebih bisa berinteraksi secara sosial, dan berani mencoba hal baru.

Banyak faktor yang bisa merusak kesehatan mental seorang anak. Salah satunya, masa peralihan seorang anak menjadi remaja dihadapkan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial dan lingkungan yang mengiringi proses pendewasaan. Hal-hal tersebut bisa memicu masalah perilaku dan stres berkepanjangan. Seiring perkembangan zaman, pengaruh era digital membuat banyak remaja lebih senang bermain game di *gadget* atau lebih aktif di jejaring sosial ketimbang aktif bergerak. Ini juga membuat remaja mudah tertekan dan rentan stress (Segerstrom, S.C et al, 2004)

Terlibat dalam olahraga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja. Berdasarkan sejumlah penelitian, olahraga bisa membantu melawan stres, kecemasan, dan depresi. Semakin rutin dilakukan, semakin kecil kemungkinan seseorang menderita masalah kesehatan mental tersebut. Saat melakukan aktivitas fisik, tubuh memproduksi hormon-hormon tertentu yang membuat suasana hati lebih baik dan tubuh menjadi lebih rileks. Kualitas tidur juga akan semakin baik. Olahraga juga membantu meningkatkan performa akademik.

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Abnormal Psychology* melaporkan bahwa partisipasi olahraga dan aktivitas fisik dalam porsi yang lebih tinggi terkait dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta persepsi diri yang lebih baik. Ini benar-benar bermanfaat bagi remaja perempuan. Remaja perempuan dianggap lebih rentan mengalami depresi daripada remaja laki-laki pada usia yang sama. (Nguyen-Michel et al, 2006).

Studi lain dari Trimbos Institute semakin menambah manfaat olahraga untuk kesehatan mental. Tim peneliti telah mengidentifikasi hubungan antara olahraga dan kesehatan mental pada 7.000 remaja yang berusia 11 hingga 16 tahun. Dalam akhir penelitian tersebut,

dilaporkan bahwa remaja yang rajin berolahraga cenderung memancarkan citra diri yang positif dan memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang baik.

Sejalan dengan itu, tim peneliti dari *University of Dundee* dan *University of Strathclyde* menemukan bahwa aktivitas fisik menawarkan manfaat dalam pencapaian di bidang ilmu pengetahuan. Penelitian ini melibatkan sekitar 5.000 anak-anak, ditemukan hubungan antara olahraga dan keberhasilan ujian dalam bahasa Inggris, matematika, dan sains. Ditemukan peningkatan kinerja akademik untuk setiap tambahan 17 menit berolahraga pada anak laki-laki dan 12 menit pada anak perempuan (Budd, S.C et al., 2017).

Remaja harus terlibat dalam aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari. Ini bisa terdiri dari aktivitas fisik yang bervariasi dan tidak harus dilakukan sekaligus. Kuncinya adalah tetap aktif. Selain terlibat dalam kelas olahraga disekolah, jalan kaki, renang, *jogging* dan bersepeda di sekitar rumah juga bisa menjadi pilihan olahraga bagi anak-anak dan remaja yang bisa dilakukan bersama keluarga.

## **SIMPULAN**

Kebiasaan olahraga yang baik berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress,

dikarenakan menurunnya hormone stress, dan meningkatnya feel good hormone, kebiasaan olahraga saat ujian tidak berpengaruh terhadap tingkat stress saat perkuliahan. Terdapat perbedaan tingkat stress antara laki-laki dan perempuan, jumlah responden lebih banyak wanita. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stress.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Budd, S.C, J.-C. Egea, (2017). The Popularity and Benefits of Sport and Exercise: Implications in Dentistry. *Sport and Oral Health*, DOI 10.1007/978-3-319-53423-7\_2.
- Dahlan, MS (2014), *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS, 6ed, Epidemiologi Indonesia*, Jakarta.
- Edman, J. L., Lynch, W. C., Yates, A. (2014). The impact of exercise performance dissatisfaction and physical exercise on symptoms of depression in college students: sex comparison. *Journal of Psychology*, 148, 23-25. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/resources.library.brandeis.edu/pubmed/24617269>.
- Ichraf A, Ali B M, Khaled T, Liwa M, Elloumi A (2013). Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem., *International Journal of Humanities and Social Science Invention* ISSN (Online): 2319 – 7722, ISSN (Print): 2319 – 7714

www.ijhssi.org Volume 2 Issue 3 ||  
March. 2013|| PP.55-61.

- Kenari, M.A. (2014), Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension.
- Kinner V.L, Serkan Het and Oliver T. Wolf. (2014), Emotion regulation: exploring the impact of stress and sex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, Original Research Article, November 2014 | Volume 8 | Article 397.*
- Knechtle, B. (2004), Influence of Physical Activity on Mental Well-Being and Psychiatric Disorders. *Schweiz Rundsch Med Prax, 93, 1403-1411.*
- Matsudo, S. (2006), Evaluation of a Physical Activity Promotion Program: The Example of Agita São Paulo. *Evaluation and Program Planning, 29, 301-311.*
- Nguyen-michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress / hassles in college students, *188(August 2005), 179–188.*
- Pereira, A. C. (2007), An in Vivo Correlate of Exercise-Induced Neurogenesis in the Adult Dentate Gyrus. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 104, 5638-5643.*
- PROMKES. (2009), Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta – Indonesia. *Lakukan Kebiasaan Fisik 30 Menit Sehari. Copyright ©February 1, 2009 - [webmaster@promosikesehatan.com](mailto:webmaster@promosikesehatan.com).*
- Raiola G, F Gomes Taloma, Altavilla, G., (2014). Anxiety in the Youth Physical and Sport Activity by Mediterranean Journal of Social Sciences, Vol 6 No 3 S2 May 2015; ISSN 2039-2117 (online).
- Risikesdas (2013), Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia Desember.
- Salmon P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety , Depression and Sensitivity to Stress - A Unifying Theory . *ANXIETY , DEPRESSION , AND SENSITIVITY TO STRESS: A UNIFYING THEORY, 21, 33–61.*
- Segerstrom, S.C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin, 130(4), 601–630.*
- Singgih Santoso. (2009), Panduan lengkap menguasai SPSS 17. Jakarta. Penerbit : PT Elex Media Komputindo.
- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H.(2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping.* Routledge.
- Wike K.H. (2015). *Examining The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population, A Thesis Submitted to the Faculty of the University of Tennessee at Chattanooga in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Master of Science: Psychology.*